

Jezelf beschadigen:

OPZET OF ONGELUK ?

Door het verhaal van Mirte op de vorige pagina's besef je hoe moeilijk het is om vrijuit te kunnen spreken over jouw brandwondenongeval als je het 'jezelf hebt aangedaan'. Je bent bang dat mensen het niet zullen begrijpen of je zullen veroordelen, zelfs binnen onze vereniging. Dat zette me aan het denken.

Zelfs mensen die brandwonden door een ongeluk hebben opgelopen, weten niet altijd goed raad met mensen die zichzelf beschadigd hebben. 'Hoe kun je zo'n noodlot dat mij 'per ongeluk' overkwam, nu over jezelf afroepen?' Het antwoord op deze vraag ligt misschien meer voor de hand dan je denkt: het is namelijk net zo als alle andere brandwondenongevallen ook gewoon een 'ongeluk'.

De meeste brandwonden komen door 'pech'. Je let even niet op, je wordt afgeleid of je ziet een bepaald gevaar niet. Kortom, je was gewoon op een verkeerd

BIJEENKOMSTEN VOOR MENSEN MET EEN PSYCHIATRISCHE ACHTERGROND

Ook dit jaar worden er naar alle waarschijnlijkheid weer een bijeenkomst georganiseerd speciaal voor mensen met brandwonden met een psychiatrische achtergrond. Je kunt daar in vertrouwen je verhaal delen en leren hoe je met je brandwonden en jouw verhaal kunt omgaan. De datum ligt op dit moment nog niet vast. Maar heb je interesse, bel of mail dan even naar het secretariaat, dan word je sowieso op de hoogte gehouden als er weer een bijeenkomst gepland wordt.

E-mail: info@mensenmetbrandwonden.nl
of bel 06 – 28 924 494.



Illustratie: 'Fire and rain' (Hein Zoete)

moment op de verkeerde plek. Of misschien kwam het wel doordat een ander jou moedwillig wilde beschadigen. In al deze gevallen is het botte pech; letterlijk 'ongeluk'.

Hoezo opzet?

Er zijn echter ook mensen die brandwonden hebben, omdat ze zichzelf 'opzettelijk' in brand hebben gestoken of op een ander wijze hebben verwond. 'Opzettelijk' staat heel bewust tussen aanhalingstekens. Ik denk namelijk dat hier ook sprake is van 'ongeluk'. Alleen ongeluk met een andere dimensie. Het is niet het ongeluk 'door de toevallige omstandigheden op een bepaald moment'. Nee, het is het soort 'ongeluk' dat mensen soms al een leven lang achtervolgt en kan leiden tot psychische of psychiatrische problemen. Soms komt dat omdat je hersenen kwetsbaar zijn of omdat je brein de verkeerde stoffjes aanmaakt en je niet altijd even helder kunt denken (en doen). Maar het kan ook komen door een aaneenschakeling van negatieve gebeurtenissen in je leven zoals echtscheiding, misbruik, overlijden van een dierbare, stress, werkeloosheid of eenzaamheid. Vaak zijn het zaken waar jezelf geen grip op hebt. Ook dan is er sprake van ongeluk, groot ongeluk.

Vuur om pijn te verzachten

Wat de oorzaak ook is, het effect kan zijn dat de ballen in je hoofd, je normale bewustzijn, verstoord wordt. Je kunt depressief worden, in een psychose

in orde bent? Ik vind 'opzet' bovendien een verkeerd woord omdat het onbewust verbonden is met 'schuld'. Want als je iets 'opzettelijk' hebt gedaan, heb je er zelf schuld aan. Een ongeluk daarentegen 'overkomt' je. Maar ik vind dat ook een zelfbeschadiging je overkomt. Dan ben je ook slachtoffer van een ongeluk. Maar wel een ander soort ongeluk. Er is weinig opzettelijks aan en van schuld in de klassieke zin is al helemaal geen sprake.

Juist vanwege die vermeende schuld, schamen mensen, die zichzelf in brand hebben gestoken, zich vaak om te vertellen wat hen is overkomen. Ze zijn bang voor onbegrip en onhandige of zelfs

Naast krassen en snijden, komt jezelf branden met sigaretten ook vaak voor bij automutilatie. Het voelen van lichamelijke pijn helpt vaak, ook al is het maar voor even, om de emotionele pijn te verlichten.

Foto: simpto.nl



raken of een niet te onderdrukken neiging krijgen jezelf te beschadigen. En door die toestand – die je ook maar overkomen is – kun je soms denken dat 'jezelf in brand steken' een oplossing is om van alle ellende af te zijn. Wellicht denk je dat het vuur zuiverend werkt en de stemmen in je hoofd doet zwijgen. Of dat, in geval van zelfbeschadiging, het voelen van lichamelijke pijn juist de manier is om je emotionele pijn te verlichten.

Realiseer je dan, dat je ook dan slachtoffer bent van 'ongeluk'. Alleen van een ongeluk dat vaak veel groter is dan 'dat ene moment van pech'. Het is het soort ongeluk dat je soms al jaren achtervolgt en er toe kan leiden dat je jezelf wat aandoet.

Hij of zij heeft zich 'opzettelijk' verbrand, wordt dan gezegd. Ik vind dat woord 'opzettelijk' ook om een andere reden niet op zijn plaats. Bij 'opzet' denk je vaak aan een weloverwogen keuze. Maar hoe 'weloverwogen' zijn je acties, als je psychisch niet

pijnlijke reacties. 'Ik heb een ongeluk gehad', is dan het neutrale antwoord. En gelijk hebben ze. Het is natuurlijk ieders eigen keuze om te bepalen wat je aan wie vertelt. Er is ook niets aan gelogen, want het was inderdaad een ongeluk. Een ongeluk van enorme omvang, dat vaak zowel voor als na het brandwondenongeval je leven bepaalt.

Uit het verhaal van Mirte blijkt echter dat het heel bevrijdend kan zijn als je er in een vertrouwde omgeving open over kunt zijn. Zo'n omgeving zou onze vereniging zeker moeten bieden. Laten we dit goed beseffen. Hoe je brandwonden ook zijn ontstaan, we zijn allemaal slachtoffer van ongewenst ongeluk. Door begrip en respect voor elkaar en door zonder oordeel naar elkaar te luisteren, steunen we elkaar en kunnen we soms 'met een beetje geluk' de scherpe kantjes van dat ongeluk afhalen.

• Door Hein Zoete